МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Теоретический тур

Время выполнения заданий **45** минут. Максимальное количество баллов – **20 Задания в закрытой форме.**

*В заданиях 1-12 из предложенных вариантов ответов выберите правильные.*

1. **Первые летние Олимпийские игры современности прошли:**

|  |  |
| --- | --- |
| **а.** в 1892 г. в Париже; | **в.** в 1900 г. в Париже; |
| **б.** в 1896 г. в Афинах; | **г.** в 1904 г. в Сент-Луисе. |

1. **Олимпийские игры Древности проводились:**

|  |  |
| --- | --- |
| **а.** на горе Олимп; | **в.** в Олимпиаде; |
| **б.** на реке Олимпия; | **г.** в греческом поселении Олимпия. |

1. **Кто был изображѐн на первом олимпийском талисмане?**

|  |  |
| --- | --- |
| **а.** медведь | **в.** ягуар |
| **б.** рысь | **г.** орлѐнок |

1. **Физическое развитие человека определяется двумя основными показателями:**

|  |  |
| --- | --- |
| **а.** рост; | **в.** отсутствие болезней; |
| **б.** гибкость; | **г.** вес. |

1. **Для оценки физического развития используется сантиметровая лента. Какие показатели измеряют с еѐ помощью?**

|  |  |
| --- | --- |
| **а.** длина тела; | **в.** жизненная ѐмкость лѐгких; |
| **б.** масса тела; | **г.** окружность грудной клетки. |

1. **Какое физическое качество развивается при выполнении виса на согнутых руках?**

|  |  |
| --- | --- |
| **а.** динамическая сила; | **в.** статическая сила; |
| **б.** взрывная сила; | **г.** максимальная сила. |

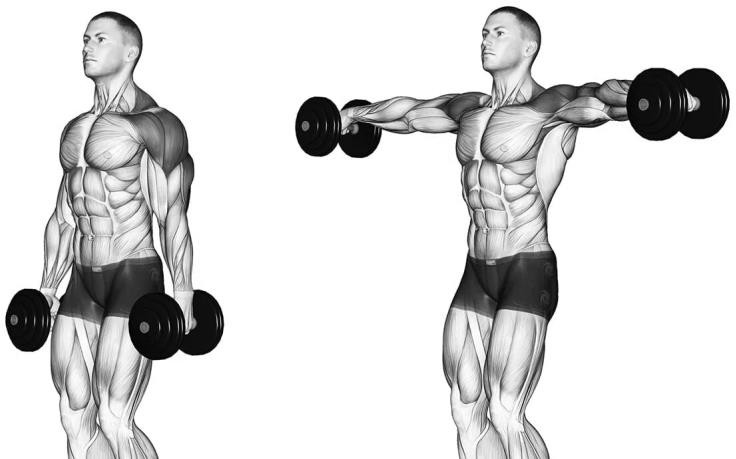
1. **Мышцы, выполняющие разворот кисти ладонью вверх, а стопы носком наружу обозначаются как…**

|  |  |
| --- | --- |
| **а.** антагонисты; | **в.** пронаторы; |
| **б.** синергисты; | **г.** супинаторы. |

1. **Как называется приѐм в волейболе, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника и преграждения пути полѐта мяча?**

|  |  |
| --- | --- |
| **а.** дриблинг; | **в.** нападающий удар; |
| **б.** блокирование; | **г.** зонная защита. |

1. **На развитие какой мышцы преимущественно направлено данное упражнение?**



|  |  |
| --- | --- |
| **а.** трицепс; | **в.** трапециевидная; |
| **б.** дельтовидная; | **г.** бицепс. |

1. **Каким экспресс-способом можно наиболее эффективно определить влияние физической нагрузки на ваше состояние?**

|  |  |
| --- | --- |
| **а.** исследование мотиваций занятий; | **в.** исследование пульса; |
| **б.** экспресс-анкетирование; | **г.** подсчѐт частоты дыхания. |

1. **Какой показатель не характеризует быстроту:**

|  |  |
| --- | --- |
| **а.** время двигательной реакции; | **в.** ритм движений; |
| **б.** скорость одиночного движения; | **г.** частота движений. |

1. **Способность выполнения динамических движений с максимальной амплитудой называется:**

|  |  |
| --- | --- |
| **а.** мышечной эластичностью; | **в.** статически-активной гибкостью; |
| **б.** динамической гибкостью; | **г.** статически-пассивной гибкостью. |

Задания в открытой форме.

1. **Сколько упражнений входят в современную программу гимнастического многоборья у женщин в спортивной гимнастике?**

*Ответ запишите в бланк ответа числом.*

1. **Тайм-аут, двойное касание, подача, блок. К какому виду спорта относятся эти термины?**

*Ответ запишите в бланк ответа словом.*

1. **Выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос.**

* ***Что такое гипертрофия мышц?***

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** увеличение длины мышцы; | **3.** увеличение толщины мышцы; |
| **2.** уменьшение длины мышцы; | **4.** уменьшение толщины мышцы. |

* ***Какое упражнение следует применять для наступления гипертрофии мышц?***

1. подтягивание на перекладине 2 подхода по 8 раз;
2. отжимание 3 подхода по 15 раз;
3. жим штанги лежа 4 подхода по 12 раз (вес 25–30 кг).

*Запишите последовательно цифры, соответствующие правильным вариантам ответа в Бланк ответов (каждая цифра в отдельной клеточке).*

* 1. **В прыжках в высоту можно начать соревнование с любой высоты. Определите победителя:**

Петров Иван, Иванов Сергей и Сергеев Пѐтр взяли одинаковую высоту 1 м 95 см. Однако у каждого было разное количество попыток при взятии данной высоты. Петров выполнил три попытки, и последняя была удачная. Иванов Сергей воспользовался только одной попыткой, которая была удачная. Сергеев Пѐтр на второй попытке взял высоту 195 см. Определите, в каком порядке ребята займут 1, 2, 3 места на соревнованиях.

**а)** Иванов С., Сергеев П., Петров И.; **б)** Иванов С., Петров И., Сергеев П.; **в)** Петров И., Иванов С., Сергеев П.; **г)** Петров И., Сергеев П., Иванов С.

*Запишите в Бланк ответов букву, под которой записан правильный вариант ответа.*

* 1. **О каком упражнении идѐт речь?**

1. шаг с правой для левши (с левой для правши),
2. оттягивание,
3. шаг с отведением рук назад,
4. удар,
5. замах,
6. толчок,
7. мах рук вверх,
8. приземление,
9. два полушага: приставной и стопорящий.

*В бланк ответа запишите название упражнения.*

* 1. *Запишите в бланке ответов названия видов спорта (через запятую*), **в которых используются данные мячи.**

|  |  |
| --- | --- |
| **а. Стоит ли покупать Футбольный мяч Al Rihla "ЧМ 2022 Катар"? Отзывы на Яндекс  Маркете** | **в**. |
| **б.** | **г.** |

Составьте последовательность возрастания веса мячей от наименьшего к наибольшему, *например, абвг.*

*Ответ впишите в Бланк ответов.*

* 1. **Многие из Вас сдавали или собираются сдавать нормы ГТО. А какие обязательные нормативы V ступени ВФСК ГТО характеризуют Вашу силу?** *Ответ запишите в Бланке ответов через запятую.*
  2. Разрабатывая программу самостоятельных занятий общей физической подготовкой Вы должны учитывать тип своего телосложения. Для этого в практике физической культуры используются индексы телосложения и генетические маркеры.

Определите индекс массы тела и тип телосложения (астеник, гиперстеник или нормостеник).

Выпускник школы имеет рост 189 см, вес 78 и окружность запястья 19 см.

Рассчитайте ИМТ и тип телосложения молодого человека.

*Результаты запишите в бланк ответов.*